Sportowiec



U progu nowego sezonu

WARSZAWA
1 GRUDNIA 1949
Nr 8 Rok I
CENA 30 ZŁ

W NUMERZE ZAMIESZCZAMY ARTYKUŁY

Kultura fizyczna w BUŁGARII

Minęło 5 lat od powstania ludowo - demokratycznego państwa bułgarskiego, w którym na gruzach faszystowskiego sportu zrodziła się masowa socjalistyczna kultura fizyczna.

Na czele sportu bułgarskiego stoi Centralny Komitet Kultury Fizycznej przy Prezydium Rady Ministrów. Kierownictwo sportem wyczynowym leży w rękach trzech Związków Sportowych podlegających Komitetowi.

Pod opieką Narodowego Związku Wychowania Fizycznego, rozwija się lekkoatletyka, piłka nożna, pływanie, kolarstwo itd.

Narodowy Związek Sportów Technicznych troszczy się o popularyzację sportu motocyklowego, szybowcowego, strzelectwa, jazdy konnej i innych sportów technicznych. Do chwili obecnej Związek ten nie obejmuje wielu członków, ale ma bardzo dobre możliwości rozwoju dzięki współpracy z analogicznymi organizacjami ZSRR i krajów demokracji ludowej.

Upowszechnieniem i umasowieniem Kultury Fizycznej i Sportu zajmują się Związki Zawodowe poprzez swoje komórki Kultury Fizycznej i Sportu.

Kultura Fizyczna i Sport dzieli się na 6 pionów a mianowicie:

1. Dynamo — odpowiednik naszej Gwardii
2. C.D.A. — wojsko
3. Młodzież wiejska
4. Młodzież szkolna
5. Brygady pracy — (młodzieżowe brygady pracy)
6. Związki Zawodowe.

Pion Związków Zawodowych dzieli się na 4-ry Zrzeszenia — z których każde skupia sportowców 7 Związków Zawodowych (w Bułgarii jest 28 Związków Zawodowych):

a) „Spartak"
b) „Lewski"
c) „Lokomotiv"
d) „Metalist"

Dzięki współpracy Zrzeszeń i trzech Związków Sportowych cyfra czynnych sportowców w Bułgarii przekracza pół miliona.

Trzeba stwierdzić, że obecnie osiągnięcia są bardzo wielkie. Są one zasługą przede wszystkim szkolnictwa, brygad młodzieżowych i wojska, gdzie wychowanie fizyczne jest wysoce doceniane i stoi na odpowiednim poziomie.

Sport bułgarski rozwija się intensywnie. W pływaniu raz po raz padają nowe rekordy. Podobnie jest w lekkiej atletyce, gdzie w ostatnim roku zostały ustanowione nowe rekordy krajowe we wszystkich konkurencjach. Na listę rekordów wpisują się coraz to nowe nazwiska młodych sportowców, którzy pracują bezustannie nad podniesieniem swego poziomu.

Wielkim osiągnięciem sportowców bułgarskich było zajęcie trzeciego miejsca przez koszykarzy na Igrzyskach w Sofii. W ubiegłym roku przekonaliśmy się w bezpośredniej walce na boiskach o wysokiej wartości bułgarskiej piłki nożnej. Dobrą klasę reprezentują również siatkarze i zapaśnicy.

Celem każdego sportowca bułgarskiego jest zdobycie odznaki sprawności fizycznej (G. T. O.), która oparta jest całkowicie na wzorach radzieckich, rozszerzona o łowiectwo i rybołóstwo. Nazwiska zdobywców odznaki sprawności fizycznej wraz z ich zdjęciami i krótkimi życiorysami są umieszczane w prasie codziennej pt. „Nowi zdobywcy odznaki G. T. O.". Odznakę oraz kostiumy sportowe (biały z odznaką G. T. O. na koszulce) otrzymują zdobywcy przeważnie z rąk samego przewodniczącego Komitetu.

Zdobywcy odznaki są traktowani i poważani na równi z przodownikami pracy.

Wielką popularność zyskały w Bułgarii „Święta Kultury Fizycznej", które są obchodzone corocznie. Marzeniem każdego sportowca jest wzięcie udziału w centralnej paradzie sportowej w Sofii, która jest przeglądem osiągnięć odrodzonego demokratycznego sportu bułgarskiego. W czasie tego święta, miasta, a szczególnie stolica toną w flagach, a dekoracje wskazują nam dorobek Ludowo Demokratycznej Republiki Bułgarskiej w dziedzinie Kultury Fizycznej i Sportu.

Pozatem doroczną wielką imprezą masową są jesienne biegi na przełaj. W tym roku stanęło na starcie tych biegów 360.000 biegaczy, przy czym olbrzymia większość startujących zdobyła minimum do odznaki sprawności fizycznej.

Sport Ludowej Republiki Bułgarii, wzorując się na doświadczeniach potężnego sportu radzieckiego, znajduje się obecnie na najlepszej drodze do dalszego rozkwitu i rozwoju.

Podobnie jak w ZSRR Kultura Fizyczna i Sport służą w Bułgarii masom pracującym i są czynnikiem wychowania socjalistycznego.

Fred Better



SPORTOWCY BUŁGARSCY PRZY BUDOWIE WŁASNEGO STADIONU.

PRZEGLĄD WYDARZEŃ

Wyniki zagraniczne:

Szermierka: Węgry — Polska w szpadzie 9:7, Węgry — CSR w florecie kobiet 6:3, Węgry — CSR w florecie mężczyzn 9:7, Węgry — CSR w szpadzie 9:7.

Wyniki krajowe:

Koszykówka: Spójnia Gdańsk—AZS Warszawa 42:38, AZS Warszawa — Kolejarz Toruń 35:33, Kolejarz Poznań — Stal Świętochł. 39:34, Związkowiec Warta — Stal Świętochł. 53:34, Spójnia Łódź—Gwardia Kraków 40:35, Spójnia Łódź—Ogniwo Cracovia 53:49, AZS Kraków—Kolejarz Ostrów Wlkp. 27:18.

Piłka nożna: Poznań — Warszawa 7:1, Śląsk — Kraków 0:1, Opole — Łódź 4:1, Związkowiec Garbarnia — Górnik Radlin 2:0.

Zakończenie pierwszej rundy Pucharu Kałuży przyniosło zdecydowane zwycięstwo Poznania, który nie stracił ani jednego punktu. Kraków z jedną przegraną i jednym remisem ulokował się na drugim miejscu.

W ten sposób Puchar Kałuży prawdopodobnie zakończył swój byt w tej formie, w jakiej istniał on dotychczas. I słusznie. Układ rozgrywek pucharowych był wybitnie elitarny. Dlaczego w pucharze brało udział tylko sześć reprezentacji okręgowych, dla czego nie dopuszczono innych?

Druga runda pucharu ma się odbyć w roku przyszłym, ale zapewne rozgrywki zostaną już zreformowane. Reorganizacja pójdzie w tym kierunku, aby do rozgrywek pucharowych dopuścić jak najwięcej drużyn, bez względu na ich przydział do takiej czy innej klasy.

Naturalnie drużyna po jednym przegranym meczu będzie odpadać z dalszych rozgrywek. Ten system pucharowy stosowany jest niemal wszedzie na świecie i stanowi ważny czynnik w upowszechnieniu sportu piłkarskiego. W Związku Radzieckim w rozgrywkach o puchar ZSRR bierze udział tysiące drużyn, a nie rzadko bywa, że zespoły pierwszej ligi schodzą z boiska pokonane przez prowincjonalne, mniej znane kluby. Przyczynia się to bardzo do wynajdywania nowych talentów dla kadry reprezentacyjnej.

Ligowe rozgrywki w piłce koszykowej wykazują supremację zespołów poznańskich, krakowskiej Gwardii i łódzkiej Spójni.

Ważne jest i to, że zespoły mocno odmłodziły swe składy i że nareszcie zaczynamy widzieć nowoczesną koszykówkę, taktykę gry wzorowaną na znakomitych koszykarzach radzieckich i czechosłowackich.

Z okazji Międzynarodowego Tygodnia Studenta odbyło się w całym kraju szereg imprez akademickich we wszystkich niemal dyscyplinach sportu, przy czym poziom demonstrowany przez sportowców wyższych uczelni był wszędzie naprawdę dobry.

Imprezy Tygodnia Studenta — to właściwy pokaz szeroko zakrojonego ruchu sportowego na terenie akademickim.

Nasz kalendarz międzynarodowy przewidywał dwie imprezy: mecz bokserski i szermierczy z Węgrami. Pierwszy nie doszedł do skutku z racji opieszałości władz bokserskich w załatwieniu formalności wyjazdowych. Szermiercze spotkanie na szpady przyniosło nam pozornie zaszczytną porażkę z mistrzami świata w stosunku 9:7. Na planszy jednakże Polacy zdobyli zaledwie 4 punkty (Nawrocki 2, Sobik i Zaczyk po 1), resztę walk Węgrzy oddali, mając już i tak zapewnione zwycięstwo

Dzisiejszy przegląd wydarzeń wypada zakończyć dwoma jeszcze, niezwykle ważnymi wydarzeniami z terenu krajowego. Oto w ostatnich dniach rozpoczął się w Warszawie pierwszy w Polsce kurs wyszkoleniowy dla działaczy kół i klubów sportowych. W ciągu roku 1950 na całym terenie kraju na kursach takich zostanie przeszkolonych około 2000 działaczy. Kursy organizuje Związkowa Rada KF i Sportu przy CRZZ. Drugim wydarzeniem o niecodziennym znaczeniu jest odbyty niedawno w Warszawie pierwszy w Polsce Zjazd Prasy Sportowej.

Podjęta przez Zw. Zaw. Dziennikarzy przy pomocy GUKF akcja większego uaktywnienia prasy w dziedzinie właściwej propagandy kultury fizycznej i sportu jest ze wszech miar godna uwagi.

A. T. Miller.



WEJŚCIE NA STADION KLUBU SPORTOWEGO „GÓRNIK" KADZIJEWKA W OKRĘGU WOROSZYŁOWSKIM. WYBUDOWANY PRZEZ SPORTOWCÓW.

PRZED SEZONEM ZIMOWYM

Utarło się u nas twierdzenie, że warunki klimatyczne — brak śniegu i mała ilość dni mroźnych nie pozwala na systematyczne i planowe uprawianie dwóch zasadniczych sportów okresu zimowego—łyżwiarstwa i narciarstwa, że jedynie tereny górskie stwarzają takie warunki, lecz w proporcji do całego kraju jest to znikomy wycinek w ujęciu powszechnych możliwości uprawiania tych ze wszech miar zalecanych dziedzin sportu.

Biorąc pod uwagę fakt, że rzeczywiście klimat nasz nie stwarza idealnych warunków uprawiania sportów zimowych, należy jednak stwierdzić, że mniemanie takie jest demobilizujące w stosunku do pełnego wykorzystania tych dni, a często tygodni, kiedy warunki dogodne zaistnieją.

Zakładając z góry, że nie będzie mrozu i śniegu — a jeżeli będzie, to krótki okres czasu, w sezonie przedzimowym teren nie czyni żadnych przygotowań. Plac pod ślizgawkę nie dostosowany, sprzęt nie skompletowany, brak organizatora, instruktora, brak potrzebnych na organizację funduszy, brak chociażby jak najbardziej prymitywnego planu działania. Kiedy chwyci mróz i spadnie śnieg, również w terenie nic się nie dzieje, bo jedni uważają, że jest to stan przejściowy, a więc nie opłaci się czegoś robić — drudzy natomiast chcąc nawet coś organizować, nie mogą, bo ziemia zamarzła i nie można zrobić obwałowania na placu wyznaczonym na ślizgawkę, bo podczas mrozu są trudności z doprowadzeniem hydrantów z wodą, bo brak sprzętu, słowem nie przezwyciężone trudności — a więc trzeba rezygnować—. A kiedy nadchodzi odwilż i śnieg stopnieje, to znowu nie warto czynić przygotowań, bo prawdopodobnie jest to ostatni mróz i śnieg w tym roku. Tak przemija sezon zimowy.

Ten stan rzeczy trzeba jak najszybciej zmienić. Trzeba zmobilizować teren i zorganizować stan gotowości do sezonu zimowego. Nie będzie wtedy niespodzianek. Wykorzystamy każdy dzień i każdą godzinę dla uprawiania tak pięknych i wartościowych z punktu widzenia zdrowotnego sportów, jakimi są łyżwiarstwo i narciarstwo.

A więc nie czekać! Najwyższy czas przystąpić do prac przygotowawczych.

Kto to ma robić?

Nie oglądajmy się jeden na drugiego i nie czekajmy, aż ktoś za nas pracę wykona. Związek Młodzieży Polskiej poprzez koła terenowe i hufce „Służby Polsce" musi ująć inicjatywę w swoje ręce. Napewno w wykonaniu prac przygotowawczych nie będzie osamotniony. Łyżwiarstwo i narciarstwo, to sporty, które w państwowym planie imprez i akcji masowych są polecone do przeprowadzenia Zrzeszeniom, organizacjom i Związkom, realizującym wychowanie fizyczne w kraju. A więc oddolna inicjatywa i zapał młodzieży spotka się z akcją planowaną przez czynniki powołane do tego. Koła sportowe przy zakładach pracy, Ludowe Zespoły Sportowe na wsi, szkoły, organizacje, jednostki Wojskowe i Bezpieczeństwa oraz czynniki samorządowe powinny ściśle współdziałać a inicjatywę młodzieży podtrzymywać i popierać.

Co należy przygotować i wykonać?

Wybrać teren i odpowiednio go przygotować do zorganizowania ślizgawki. Przeprowadzić jego niwelację, doprowadzić wodę, zabezpieczyć światło, tam gdzie jest to możliwe, pomyśleć o zbudowaniu przy placu, chociażby prymitywnej szatni. Założyć sekcję łyżwiarską i narciarską przy kole czy zespole, która zajmie się przygotowaniem sprzętu i zorganizowaniem wypożyczalni łyżew i nart, uzupełni we własnym zakresie lub z pomocą fachowców brakujące części sprzętu, zużyte naprawi i postara się o zwiększenie jego ilości. Zorganizuje pogadanki i propagandę łyżwiarstwa, stworzy zespoły suchej zaprawy zimowej. Wymierzy i ustali trasy do biegów narciarskich, na których będą się odbywały zawody, zdawanie norm do Odznaki Sprawności Fizycznej i Odznaki za Sprawność Polskiego Związku Narciarskiego.

Nie należy również zapominać o konieczności wcześniejszego wytypowania kierownika, instruktora, czy też przodownika akcji łyżwiarskiej i narciarskiej na danym terenie. Z braku pełnowykwalifikowanych sił, należy wytypować i wciągnąć do współpracy najlepszych w zespole narciarzy i łyżwiarzy. Trzeba zatroszczyć się o to, by dostarczyć im odpowiednie podręczniki, czy też instrukcje do planowanego prowadzenia szkolenia oraz organizowania zawodów i imprez.

Są to podstawowe czynności konieczne do zrealizowania przed sezonem zimowym. Od stanu organizacyjnego terenu, od inicjatywy członków koła czy zespołu, prężności i aktywności kierowników, zależy szybkie i dokładne przeprowadzenie przygotowań i wykrycie wielu jeszcze innych potrzeb i spraw, które zaistnieją, dzięki specyficznemu charakterowi danego środowiska.

Zadanie przed nami jasne — zorganizować stan gotowości do sezonu zimowego. Mając to na uwadze, napewno dostrzeżemy wcześniej wszystko co może nam komplikować sprawne przeprowadzenie naszych planów okresu zimowego.

Tak przygotowany sezon, będzie sezonem powszechnego uprawiania narciarstwa i łyżwiarstwa, bo całkowicie wykorzystamy warunki jakie zaistnieją, bo nie stracimy ani jednego dnia mroźnego i śnieżnego.

Zygmunt Nawrocki.

TRENING LEKKOATLETYCZNY

Dokończenie

Ważną rolę — szczególnie w treningu długodystansowca — odgrywa łaźnia parowa. Początkowo zaleca się przebywanie w łaźni 5—10 minut, po czym należy wziąć krótkotrwały zimny prysznic — powodujący skurcz naczyń krwionośnych, by za chwilę znów wejść na 5 minut do gorącej łaźni. Wielka zmiana temperatury powoduje silniejsze pocenie. Sowieci, Finowie i Szwedzi potęgują obieg krwi przez automasaż i obijanie skóry witkami (miotełkami).

W miarę przyzwyczajenia się zawodnika do łaźni przedłuża się czasokres przebywania w niej do 2 × 15 min., 3 × 10 min., 2 × 20 min. Ubytek wagi dochodzący do 2,5 kg nie jest groźny. Traci się bowiem tylko wodę. Następstwem tego jest pragnienie, które gasić należy ciepłymi płynami. Osłabienie — jakie następuje po łaźni — tłumaczyć należy ubytkiem soli z obiegu krwionośnego (zakłócenie równowagi w składnikach krwi). Braki te uzupełniają niektórzy zawodnicy — jak o tym mówił prof. Baquet z obserwacji na ostatnich Igrzyskach — piciem lekko solonej wody.

Dzięki zastosowaniu łaźni parowej biegacz — **po ciężkim wysiłku** — odzyskuje świeżość już po 48 godzinach, gdy tymczasem bez łaźni dopiero po 5—6-ciu dniach. Jak różnie reagują najlepsi biegacze służy przykład Heino, — b. rekordzisty świata w biegu na 10 km, który w dniu ustanawiania swego rekordu brał jeszcze łaźnię (krótką) o godz. 7-mej rano (start nastąpił o godz. 18-tej).

Masaż powinien być brany raz lub dwa razy w tygodniu.

Po usunięciu produktów zmęczenia z organizmu, zawodnik dąży do szybkiej odbudowy sił przez dobre odżywianie i sen (8—9 godzin).

Powracając raz jeszcze do samej zaprawy podkreślić należy, że nie ma wyników bez treningu i bez techniki. Wpojenie odpowiedniej techniki jest zadaniem trenera. Musi on przedstawić zawodnikowi dokładny obraz wzorowego wykonania konkurencji. Zawodnik powinien również sam dążyć do opanowania na tyle wiedzy lekkoatletycznej, ażeby mógł odpowiednio analizować swe błędy i próbować je — w braku trenera — naprawić.

Posiadając dobrą kondycję, odpowiednią miękkość ruchów i dobry styl (doskonale utarte drogi ruchu) zawodnik będzie mógł przejść w połowie wiosny do treningu właściwego.

mgr St. Zakrzewski

ŁAŹNIA, połączona z kąpielą, oczyszcza dokładnie skórę, rozszerza pory skóry, wzmaga pocenie i przyspiesza wydalanie wraz z potem zbędnych części przemiany materii. Przez działanie ciepła na skórę i leżące pod nią mięśnie, łaźnia powoduje otwarcie i rozszerzenie olbrzymiej sieci naczyń krwionośnych i przyspiesza wypłukiwanie produktów zmęczenia z mięśni oraz dostarczanie produktów odżywczych. Jednocześnie stanowi ona doskonałą „gimnastykę" dla naczyń krwionośnych, których sprawne działanie jest równie ważne dla organizmu, jak działanie serca.

Na czym polega miękkość ruchów i styl?

Kiedy dziecko stawia pierwsze kroki, patrzy na nóżki, stawia je sztywno i szybko się męczy. Trzeba dopiero długich lat chodzenia, ażeby sztukę tę posiąść na tyle, żeby wykonywać ją automatycznie i sprawnie. Człowiek, który bardzo słabo umie pisać, czyni to z wyraźnym wysiłkiem fizycznym, napręża całą rękę, łamie ołówek, wyciąga język itp., gdy natomiast człowiekowi piszącemu wprawnie, czynność ta nie przysparza żadnego wysiłku fizycznego. Dopóty bowiem, póki doskonale nie opanujemy jakiejś nowej czynności, na którą składa się zespół ruchów, wykonujemy prócz ruchów zasadniczych szereg, czasem ledwo widocznych ruchów zbytecznych, t. zw. przyruchów, które niezmiernie pomnażają wysiłek.

Dla wykonania jakiegoś zespołu ruchów konieczna jest praca pewnych ściśle określonych grup mięśniowych. Człowiek niewprawny angażuje do pracy znacznie więcej mięśni, niż to jest konieczne. Większość zespołów ruchowych może się odbywać automatvcznie bez udziału naszej psychiki. Człowiek niewprawny musi myśleć o każdym ruchu. Dlatego człowiek wprawny wykonuje zespół ruchów szybko, zręcznie i miękko, nie męcząc się, a człowiek niewprawny porusza się sztywno, gwałtownie, niezręcznie i przy wykonaniu pracy znacznie więcej się męczy.

Miękkość ruchów w sporcie daje najpiękniejszy, najekonomiczniejszy i najwydatniejszy styl. A uzyskujemy go przez doskonałe opanowanie ruchów składających się na obrane przez nas ćwiczenie, przez angażowanie wyłącznie niezbędnych grup mięśniowych, przy jednoczesnym zluźnieniu wszystkich pozostałych i przy maksymalnym wyłączeniu uwagi.

Taki ruch daje pełne zadowolenie psychiczne i maksymalny wynik przy niewspółmiernie małym w stosunku do wyniku zmęczenia.

Tak ćwiczy sportowiec rekordzista i tak pracuje robotnik — rekordzista pracy.

Dr J. Miller

MASAŻ. Działanie masażu polega na mechanicznym wyciskaniu zalegającej krwi i limfy ze wszystkich zakątków mięśni, a razem z tymi płynami także produktów zmęczenia. Jednocześnie, przez pomaganie w przepływie krwi przez naczynia włoskowate i żyły, oraz rozszerzenie naczyń krwionośnych, zwiększa się ilość krwi przepływającej przez mięśnie. Stąd szybsza likwidacja produktów zmęczenia i zwiększony dopływ substancji odżywczych.

Korespondencyjne zawody

drogą do umasowienia lekkiej atletyki

W ramach Miesiąca Pogłębienia Przyjaźni Polsko Radzieckiej Akademia Wychowania Fizycznego zainicjowała wg wzorów organizacyjnych stosowanych z powodzeniem w Związku Radzieckim, korespondencyjne zawody lekkoatletyczne pomiędzy młodzieżą studiującą w AWF i Studiach WF w Poznaniu, Krakowie oraz Wrocławiu.

Zgodnie z ustalonym regulaminem równocześnie w Warszawie, Poznaniu, Krakowie i Wrocławiu do zawodów stanęło łącznie około 300 studentów (tek) z 4 uczelni WF.

Z każdej konkurencji trzy najlepsze wyniki uzyskane przez uczelnie brano do obliczenia punktów wg tabel fińskiej tak dla mężczyzn jak i dla kobiet.

Wyniki sztafet 4 × 100 (czas) dzielono przez 4 i dla każdego zawodnika (czki) obliczano osobne punkty także wg tabeli fińskiej, a następne punkty 4 zawodników sztafety sumowano.

W ogólnej punktacji pierwsze miejsce zajęła Akademia Wychowania Fizycznego 31.384 pkt." przed Studium WF Wrocław 27.430 pkt., Studium Poznańskim 25.371 pkt. i Studium Krakowskim 24.626 pkt.

Ważniejsze wyniki uzyskane na zawodach:

MĘŻCZYŹNI

00 m.	10 6 sek	Stawczyk
400 m.	53.6 sek.	Dobrowolski
800 m	2 03.7 sek	Kuraś
4 × 100 m.	45 3 sek	reprezentant
skok w dal	6 88 m.	Milewski
skok wzwyż	1 74 m.	Krzesiński
pchnięcie kulą	13 29 m	Habrat
rzut oszczepem	53.82 m	Jarzyński

KOBIETY:

60 m	8 4 sek	Wojdowa
100 m.	13 2 sek	Leszne ówna
4 × 100 m	57 6 sek.	reprezentant
kok w dal	4.9d m.	Leszneróuna
skog wzwyż	1 45 m.	Paszkó na
pchnięcie kulą	1 .34 m.	Śliwicka
rzut dyskiem	34.24 m.	Łaptaś
rzut oszczepem	31 84 m.	Mrozówna

Zawody korespondencyjne są doskonałą formą imprezy z masowym udziałem zawodników różnych poziomów sprawności.

Zawody lekkoatletyczne, zastosowane w formie korespondencyjnej pomiędzy organizacjami, zrzeszeniami sportowymi, miastami, miasteczkami, gminami, uczelniami, szkołami mogą się stać doskonałą formą spopularyzowania i rozmiłowania w lekkiej atletyce szerokich mas młodzieży.

DOBRE odżywianie wyniki

ILE CZASU POTRZEBUJE ŻOŁĄDEK NA STRAWIENIE RÓŻNYCH POKARMÓW SPOŻYTYCH O GODZ. 12.

W poprzednim numerze „Sportowca" podaliśmy ogólne zasady odżywiania się sportowca. Dla pogłębienia tego zagadnienia podajemy kilka tablic orientacyjnych, którymi należy posługiwać się przy układaniu diety sportowca.

DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE PRZY UPRAWIANIU RÓŻNYCH GAŁĘZI SPORTU

Rodzaj sportu	Dzienne zapotrzebowanie kalorii na osobę		
	juniorzy	seniorzy	kobiety
Grupa I Strzelectwo, łucznictwo, saneczkarstwo, tenis stołowy	3.300—4.100	3.300—4.10	3 300—3. 00
Grupa II Skoki do wody, motocyklizm torowy, automobilizm, jazda figurowa na łyżwach, gimnastyka zespołowa, szermierka	3.700—4.100	3.700—4.10	3 300—3.800
Grupa III Gimnastyka przyrządowa biegi krótkie, skoki, skoki narciarskie, tenis, kolarstwo torowe, gry sportowe (siatkówka i szczypiorniak), hokej na trawie, żeglarstwo śródlądowe	4 100—4 600	4 100—4.60	3.800—4.200
Grupa IV Biegi średnie i długie, marsze, wieloboje, rzuty, zjazdy narciarskie, szybownictwo, motocyklizm na żużlu, pływanie krótko i długodystansowe, wioślarstwo i kajakarstwo regatowe, żeglarstwo morskie, biegi narciarskie, biegi łyżwiarskie, kolarstwo szosowe, boks, ciężka atletyka, wspinaczka wysokogórska, koszykówka, piłka nożna.	4.600—5.000	4.600—5.00	3.800—4 600

Nazwa pokarmu	Białko w %	Tłuszcz w %	Węglowodany w %	Kalorie w 100 g
Baranina (tłusta)	16.0	30.9	—	340
Chleb żytni	9,2	1,3	53,1	263
Chleb (pszenny)	9,7	0,9	49,7	253
Cielęce kotlety	20,3	7,7	—	150
Cukier	—	—	100,0	400
Czekolada	12 9	48,7	30,3	610
Gęś (tłusta)	16,0	45,1	—	489
Jaja (surowe)	13 4	10,5	—	148
Kaczka	22,0	3,0	2,0	124
Kakao	21,6	28,9	37.7	497
Kartofle (smażone)	6,8	39,8	46 7	572
Kiełbasa wieprzowa	43,0	44,2	1,1	447
Kiełbasa sucha	18,7	17,6	0,3	233
Kiełbasa wiejska	29.0	42.0	—	493
Kiszka kaszana	9.9	8,9	15 8	188
Kiszka pasztetowa	12,8	25,1	12.2	366
Kura	21,5	2,5	—	108
Masło	1,0	85,0	—	769
Miód	0.4	—	81.2	326
Mleko świeże	3,3	4,0	5.0	69
Pomidory	0,9	0,4	3,9	22
Sardynki	25,9	1,3	0,2	212
Twaróg	20,9	1.0	4,3	110
Ser śmietankowy	25,9	33,7	2.4	416
Owoce świeże	0,6	0.8	12 4	57
Jarzyny świeże	1,4	0,2	4,1	23
Ser tylżycki	24,6	25,3	—	391
Śledź świeży	19,5	7,1	—	141
Śledź wędzony	36,9	15.8	—	289
Słonina	9,7	76,0	—	745
Szynka wędzona	10,5	64 8	—	621
Wieprzowina (kotlet)	16,6	30 1	—	337
Wołowina (tłusta)	15,8	28.5	—	319

TABLICA I podaje zawartość poszczególnych składników oraz wartość kaloryczną najczęściej używanych pokarmów.

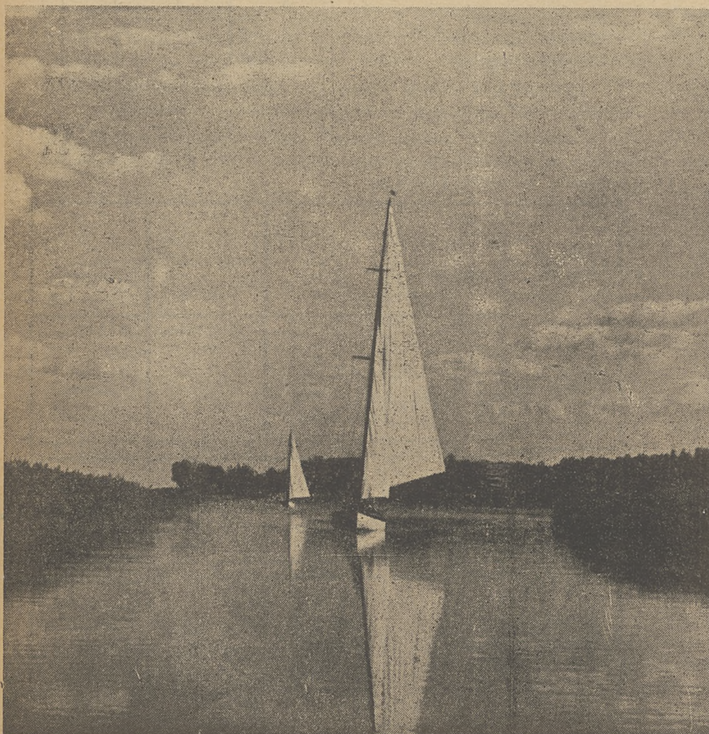
TABLICA II podaje dzienne zapotrzebowanie energii, wyrażone w kaloriach, przy uprawianiu różnych gałęzi sportu dla juniorów, seniorów i kobiet.

JAKIE POKARMY SĄ GŁÓWNYMI DOSTARCZYCIELAMI BIAŁEK, WĘGLOWODANÓW, TŁUSZCZÓW I WITAMIN.

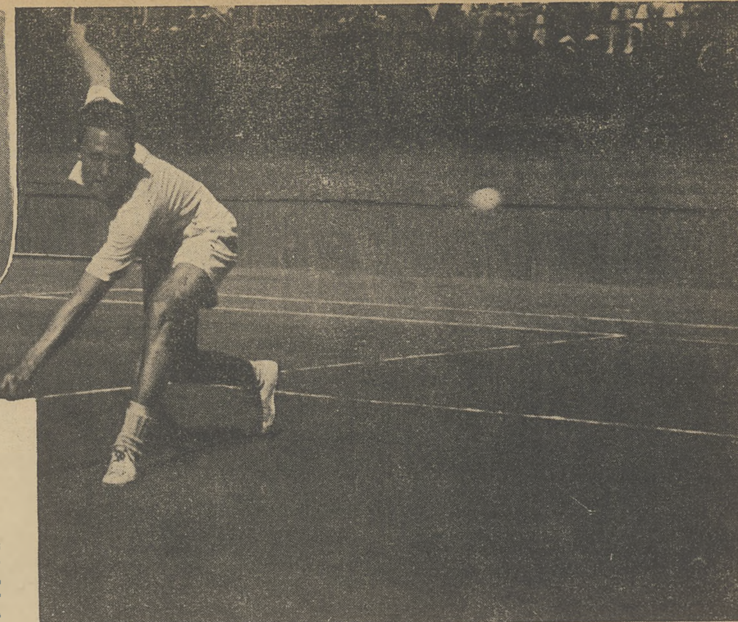
Dr Józef Miller.

FOTOGRAFICZNY KONKURS









ROZSTRZYGNIĘCIE KONKURSU NA NAJLEPSZE ZDJĘCIE O TEMATYCE SPORTOWEJ

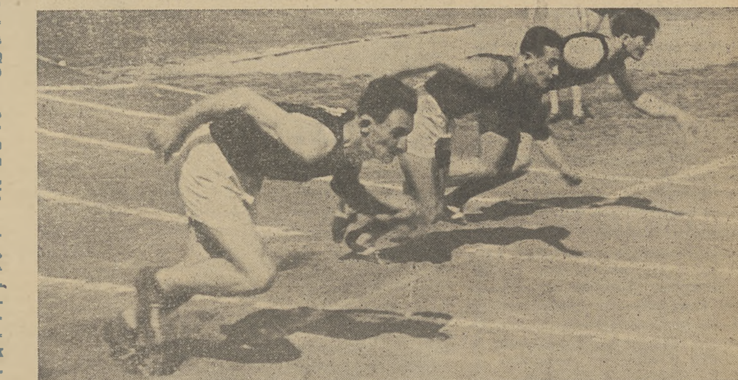
Sąd konkursowy, w skład którego weszli: Szulc Marian, przedstawiciel Min. Kultury i Sztuki, Sunderland Jan z Polskiego Towarzystwa Fotograficznego, Brzezicki Arkadiusz i Stokłosa Elżbieta przedstawiciele GUKF, Zakrzewski Stanisław i Piotrowska Irena, z redakcji „Sportowca", przyznał I nagrodę w wysokości 50.000 zł. za pracę pt. „Skok wzwyż", opatrzoną godłem „Sportowiec XIII", II nagrodę w wysokości 45.000 zł. za zdjęcie o tematyce zaczerpniętej z żeglarstwa, gimnastyki, tenisa i szermierki, opatrzony godłem „Wit", III nagrodę w wysokości 25.000 zł. za pracę „Regaty II" i „Do zwrotu przez sztag" opatrzone godłem „Bogota".

Dalsze nagrody w wysokości po 5.000 zł. każda, przyznano za następujące zdjęcia: IV „Pokaz gimnastyczny" oraz „Ohnsorge w skoku wzwyż" opatrzone godłem „Styl", V „Start" — godło „Rapid", VI godło „Koziołek", VII „Slalom kajakowy" — godło „Wiosna", VIII „Olejniczak na wirażu" — godło „Urszula" i IX — godło „Mongoł".

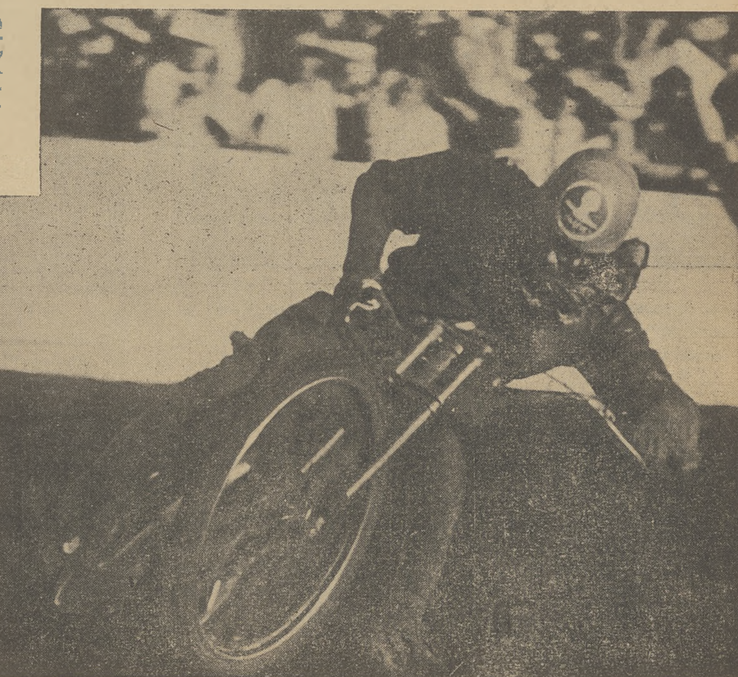
Po otwarciu kopert okazało się, że pierwsza nagroda przypadła Janowi Ruszkowskiemu (Warszawa), druga — Witoldowi Zarzyckiemu (Wołomin), trzecia — Wiesławowi Tomaszkiewiczowi (Kraków), czwarta — Kazimierzowi Przychodzkiemu (Poznań), piąta — Zdzisławowi Kaczmarkowi (Bydgoszcz), szósta — Ludwikowi Kozłowskiemu (Gdańsk), siódma — Edwardowi Baranowskiemu (Warszawa), ósma — M. Kleczek (Bytom), dziewiąta — Janowi Nogajowi (Katowice).

Ogółem nadesłano ponad trzysta zdjęć, z czego 252 prace odpowiadały warunkom konkursu.

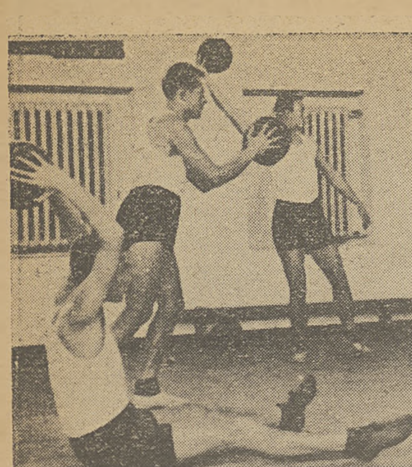
Reprodukujemy obecnie: serię zdjęć odznaczoną II nagrodą — autor: Witold Zarzycki, pracę odznaczoną V nagrodą (po prawej w środku) autor: Zdzisław Kaczmarek oraz pracę odznaczoną IX nagrodą (po prawej u dołu) — autor: Jan Nogaj. Pozostałe prace nagrodzone — ukażą się w najbliższych numerach.







Ogólna Zaprawa KOSZYKARZA



Rys. 1. PODANIA PIŁKI.

Zaprawa ogólna winna być stosowana przez cały rok. Pracę drużyny można podzielić na trzy okresy: przed sezonem, w sezonie i po sezonie. Główne nasilenie ćwiczeń kondycyjno-sprawnościowych musi być stosowane przed sezonem, co powinno nam dać na sezon drużynę przygotowaną wszechstronnie do zawodów. W tym okresie poza normalnymi okresami treningów wskazane są specjalne godziny ćwiczeń kondycyjno-sprawnościowych. W czasie sezonu formę drużyny tylko podtrzymujemy, a nie dopiero przygotowujemy. Po sezonie należy dać zawodnikom pewien okres odpoczynku (1—3 mies.), który winni spędzić na uprawianiu innych sportów, celem zmiany kierunku zainteresowań, a co za tym idzie odprężenia psychicznego.

Do zaprawy ogólnej koszykarza zaliczamy: gimnastykę ze specjalnym uwzględnieniem biegów, skoków, rzutów, ćwiczeń z piłkami lekarskimi. Formy i nasilenie ćwiczeń zaprawy ogólnej układamy w zależności od wieku, płci, siły fizycznej i zaawansowania ćwiczących.

Gimnastyka koszykarza winna zawierać dużo ćwiczeń zwinnościowych, natomiast mniej ćwiczeń siłowych, chociaż i te należy uwzględnić w odpowiedniej mierze. Przy dobieraniu ćwiczeń nie dajemy od razu ćwiczeń trudnych, co może zniechęcić ćwiczących, a stopniowo je utrudniamy w miarę ich opanowania.

Podajemy tok lekcyjny gimnastyki (10—15 min.):

1) Ćwiczenie porządkowe (zbiórka, powitanie). 2) Lekki bieg. 3) Ćwiczenie ramion. 4) Ćwiczenie nóg. 5) Ćwiczenie mięśni pleców (wydłużenie mięśni). 6) Ćwiczenie ramion i nóg. 7) Ćwiczenie mięśni bocznych (skłony w bok). 8) Ćwiczenie mięśni przednich (mięśnie brzucha). 9) Ćwiczenie mięśni ramion. 10) Ćwiczenie mięśni przednich (klatka piersiowa). 11) Ćwiczenie nóg.

Po gimnastyce przystępujemy do dalszych ćwiczeń, będą to biegi i skoki. Dla wyrobienia wytrzymałości stosujemy marszobiegi.

chłopcy:	13—14	lat	dystans	do	800 m.
	15—16	,,	,,	,,	1500 ,,
	17—18	,,	,,	,,	3000 ,,
ponad	19—	,,	,,	,,	5000 ,,
dziewcz.	13—14	,,	,,	,,	300 ,,
	15—16	,,	,,	,,	400 ,,
	17—18	,,	,,	,,	500 ,,
ponad	19—	,,	,,	,,	1000 ,,

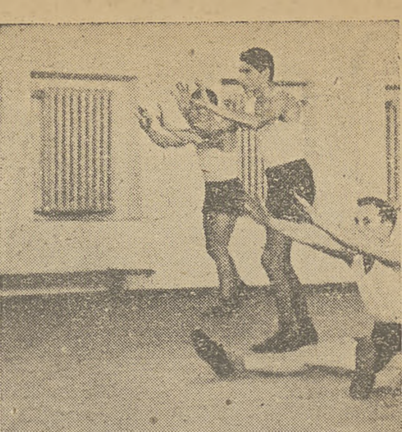
Szybkość wyrabiamy przez naukę startów lub zabaw (np. wyścigi rzędów, sztafety wahadłowe). Zwrotność wyrabiamy przez starty na boki, biegi tyłem, cwały, biegi z obrotami.

Skoki są również ważnym elementem ogólnej zaprawy koszykarza. Podajemy kilka ćwiczeń: 1) W biegu na sali (boisku) podskoki do kosza z odbicia lewą i prawą nogą, przy odbiciu lewą nogą, prawa ręka sięga kosza, przy odbiciu prawą nogą, lewa ręka sięga kosza. 2) Z półprzysiadu podskoki z odbicia obunóż z wymachem ramion w górę. 3) Skok w dal stylem naturalnym z odbicia lewą i prawą nogą.

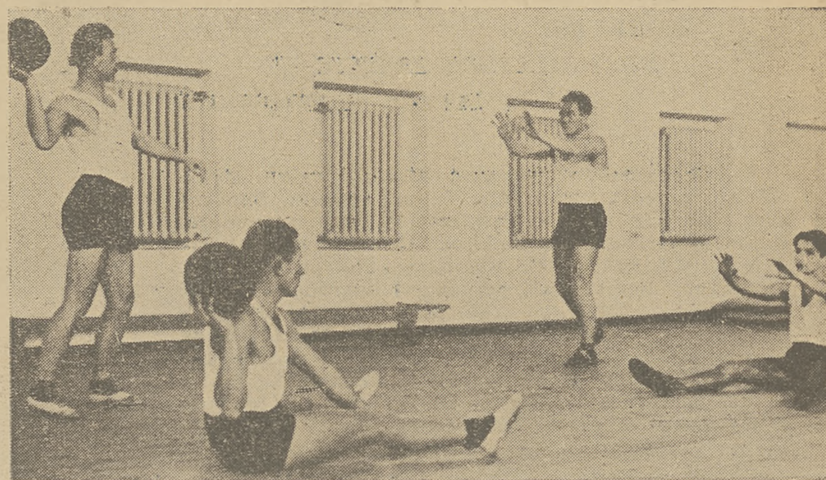
Następnym punktem zaprawy kondycyjno-sprawnościowej są ćwiczenia z piłkami lekarskimi. Piłki lekarskie w pracy przygotowawczej zawodnika stosujemy w dwu celach: 1) jako ćwiczenia siłowe dla rąk i tułowia, 2) jako ćwiczenia techniczne przy nauczaniu prawidłowych postaw przy chwytach i podaniach. Ze względu na bezpieczeństwo ćwiczymy piłkami lekarskimi tylko pod okiem instruktora.

Zasób ćwiczeń:

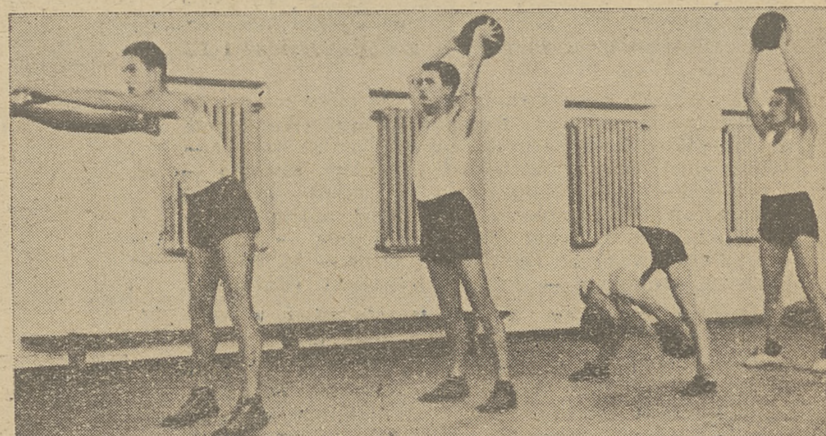
1. Dwa szeregi. Wykrok. Podania piłki oburącz (rys. 1 i 2).
2. Mały wykrok. Rzut piłki półgórnej prawą (lewą) ręką. Partner chwyta oburącz.
3. Bokiem do partnera. Rzut „hakiem" prawą (lewą) ręką. Partner chwyta oburącz.
4. Siad rozkroczny. Rzut półgórny prawą (lewą) ręką. Partner w siadzie rozkrocznym chwyta oburącz (rys. 3).



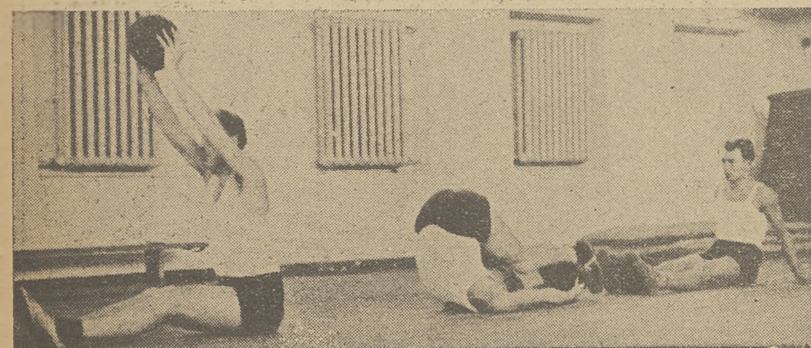
Rys. 2. PRZYJMOWANIE PIŁKI



Rys. 3. RZUTY PÓŁGÓRNE.



Rys. 4. RZUT PIŁKI ZNAD GŁOWY.



U góry: Rys 5 PRZENOSZENIE PIŁKI STOPAMI DO WYPROSTOWANYCH RĄK W LEŻENIU PRZEWROTNYM

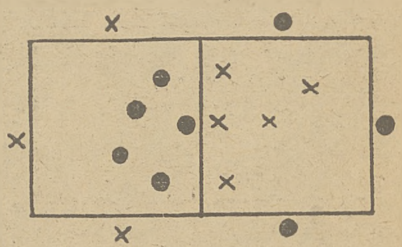
U dołu: Rys. 6. SKAKANKA.



5. Siad rozkroczny. Rzut piłki oburącz znad głowy. Partner w siadzie rozkrocznym chwyta oburącz.
6. W rozkroku. Wzniesienie piłki oburącz do góry, skłon w dół, wznos do góry i wyrzut nad głową do partnera (rys 4).
7. Siad płaski z oparciem rękoma o podłogę, chwyt piłki stopami. Z siadu przejście do leżenia przewrotnego z przenoszeniem piłki stopami i ułożeniem jej na wyprostowane ręce, powrót do siadu z równoczesnym rzutem piłki do partnera (rys. 5).

Gry piłkami lekarskimi:

1. „Walka o piłkę". Na dwu liniach równoległych, znajdujących się od siebie w odległości 12—13 m. ustawiamy dwa zespoły. Każdy z ćwiczących ustawia się naprzeciw jednego z przeciwników. Pomiędzy każdą z tych par na połowie drogi znajduje się piłka lekarska. Zadaniem ćwiczących jest przeniesienie piłki na swoją linię startową. Wyrywanie piłki jest dozwolone. Wygrywa ta grupa, która zdobędzie większą ilość piłek.
2. „Walka o piłki". Wszystkie posiadane piłki układamy w dużym kole na środku boiska koszykówki. Ćwiczących dzielimy na dwie równe drużyny, które ustawiają się plecami do siebie na obu końcowych liniach boiska. Zadaniem jest przeniesienie na linię startu jak największej ilości zdobytych piłek. Wyrywanie piłek jest dozwolone. Wygrywa ta drużyna, która w ciągu 10 sek. przeniesie na swoją linię startu jak największą ilość piłek.



„Cztery ognie"

Gra piłką do koszykówki:

„Cztery ognie". Gra zbliżona do „dwu ogni" z tym, że atakuje się przeciwnika z czterech stron, a nie z dwóch. Pierwszy wybity staje z prawej strony pola, drugi wybity z lewej i potem się strony uzupełnia, w miarę zbijania pozostałych zawodników.

Do ogólnej zaprawy koszykówki zalecamy również stosowanie ćwiczeń bokserskich oraz skakankę (rys. 6).

Tadeusz Ulatowski



U góry: POSTAWA W SPIRALI W WYKONANIU ANNY BURSCHE I BOLESŁAWA STANISZEWSKIEGO.

kilka obrotów w miejscu. Starać się o zachowanie wszelkich prawideł odnośnie piruetów na lodzie.



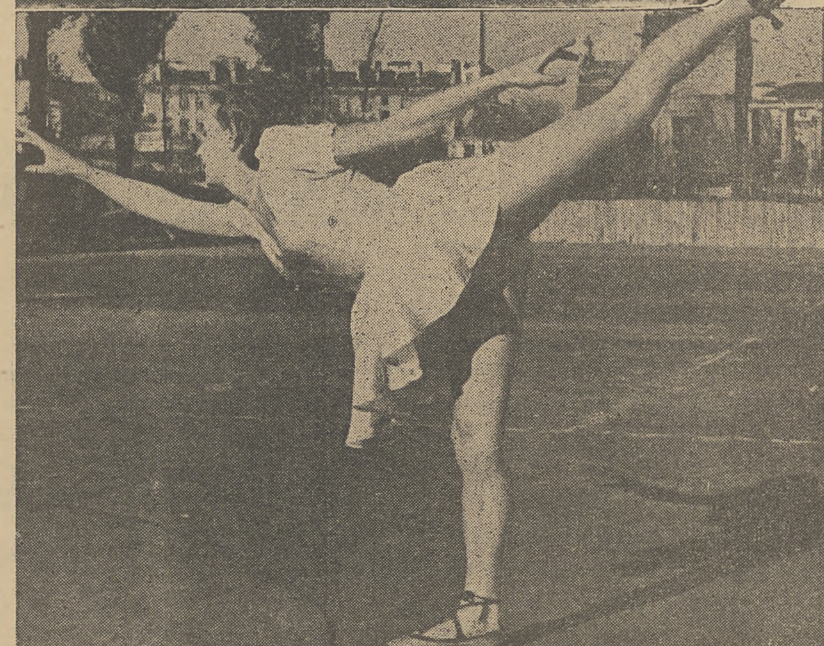
10. Skakanka. Na zakończeniu ćwiczeń robić należy skakankę. Zacząć od 1 minuty, stopniowo dojść do 3 minut. Po 2 — 3 tygodniowym treningu należy wszystkie możliwe do wykonania na ziemi elementy z jazdy dowolnej ćwiczyć w takt muzyki, starając się już przed sezonem ułożyć i zapamiętać programy naszej jazdy, które przewidujemy na zawody względnie popisy.

W dni pogodne, nawet gdy są przymrozki, doskonałą zaprawą na świeżym powietrzu jest t. zw. marszobieg. Łyżwiarze w czasie takiego marszobiegu mogą stosować skoki łyżwiarskie z dużego rozbiegu.

Bolesław Staniszewski







JAKĄ POWZIĄĆ DECYZJĘ

Piłka nożna

Bramka zostaje zdobyta równocześnie z gwizdkiem kończącym gre. Czy sędzia bramkę uznaje?

Lekkoatletyka

Na starcie biegu 100 m. zawodnik pociągnięty zostaje przez przedwcześnie uciekającego ze startu sprintera. Czy sędzia udziela napomnienia obu zawodnikom, czy tylko jednemu?

Siatkówka

Gracz po ścięciu piłki traci równowagę. Zawodnik drużyny przeciwnej podtrzymuje go i nie dopuszcza w ten sposób do jego upadku. Jaką decyzję podejmuje sędzia?

Zawody żużlowe

Na trzecim okrążeniu zawodnik przewraca się z maszyną, przy czym motor gaśnie. Po dłuższych wysiłkach jeździec uruchamia maszynę i jedzie dalej. W międzyczasie przeciwnicy przegonili go o pełne okrążenie i pechowy zawodnik mija metę tuż za zwycięzcą, jednak z różnicą całego okrążenia. Ostatnie okrążenie zawodnik zdublowany przejeżdża samotnie.

Czy sędziowie przyznają mu punkty za ostatnie miejsce w wyścigu, czy też nie?

Odpowiedzi na powyższe pytania w numerze następnym „Sportowca".

Rosną szeregi żeglarzy



ZAPADA ZMROK. ŻAGLÓWKI POWRACAJĄ DO PORTU.

U góry: SPORTY WODNE W ZSRR MAJĄ LICZNYCH ZWOLENNIKÓW.

U góry: ODEJŚCIE OD NABRZEŻA.

Na dole: ŻEGLOWANIE W BEIDEWIND.

Gdyby tego rodzaju tytuł artykułu pojawił się w prasie sportowej przed rokiem 1939, wywołałby uśmiech ironii, niedowierzania, może nawet niesmaku wśród „jachtmanów" tego elitarnego sportu. Elitarność sportu żeglarskiego w Polsce przedwrześniowej polegała na uprawianiu go wyłącznie przez ludzi zamożnych i wpływowych. Nieprawdopodobnym wypadkiem byłoby uczestnictwo ślusarza czy szofera na kursie lub obozie żeglarskim.

SPORT ŻEGLARSKI PRZED WOJNĄ.

Żeglarstwo w pojęciu tych „jachtmanów" rozpoczynało się od posiadania własnego jachtu i ubrań reprezentacyjnych. Tylko nieliczne wyjątki wśród postaci „świata żeglarskiego" pojmowały ten sport jako szkołę wychowania społecznego i życia zespołowego młodzieży.

Niegdyś na pytanie zadawane na egzaminie młodemu adeptowi: „co daje ci sport żeglarski" — wystarczającą odpowiedzią była — „przyjemność".

Nie chciano pamiętać o tym, że i żeglarstwo jest sportem, który wyrabia cechy charakteru jednostki, jak również wytwarza mocne więzy zespołowości.

W POLSCE LUDOWEJ.

Nowa struktura sportu w Polsce Ludowej, która oczywiście obejmuje również i żeglarstwo, stawia na innym poziomie zagadnienie uprawiania jachtingu śródlądowego i morskiego. Chcemy wychować naszych żeglarzy nie w przesądach, snobizmie i dla samej tylko przyjemności uprawiania tego sportu, ale — wręcz przeciwnie — w duchu zrozumienia potrzeb i idei naszego Państwa i przygotowania ich do pracy i obrony.

Sport ten wyrabia takie cechy, jak: siłę woli, odwagę, szybką orientację, wytrzymałość i dokładność i tymi właśnie cechami żeglarstwo pragnie wzmocnić społeczeństwo, które przez ich wykorzystanie będzie mogło przyspieszyć odbudowę i przebudowę Polski Ludowej.

Żeglarze polscy to nie tylko sportowcy, ale przede wszystkim przyszłe kadry instruktorów, przygotowujące fachowców do pracy w żegludze śródlądowej i morskiej.

WYCHOWAMY NOWE KADRY ŻEGLARZY.

Główny Urząd Kultury Fizycznej opracowując to zagadnienie pod kątem umasowienia i stworzenia kadr żeglarskich przygotowanych fachowo i ideologicznie, rozpoczął szkolenie na swoich ośrodkach specjalnych, w Ośrodku Instruktorskim Żeglarstwa Morskiego w Jastarni i w Ośrodku Instruktorskim Żeglarstwa Śródlądowego w Giżycku.

Dobór ideologiczny i fachowy został powierzony organizaciom młodzieżowym jak: Z. M. P., Z. H. P., Z. A. M. P. oraz Zrzeszeniom Sportowym.

DOTYCHCZASOWE OSIĄGNIĘCIA.

Dorobek na tym odcinku w sezonie żeglarskim 1949 roku przedstawia się następująco: przeszkolono dla organizacji młodzieżowych i Zrzeszeń Sportowych na stopień przodownika i instruktora morskiego 63, na stopień przodownika i instruktora śródlądowego 59, poza tym na stopnie żegl. morskiego 63, na stopnie żegl. śródląd. 95 osób.

Tak więc żeglarstwo polskie wkroczyło na nową drogę rozwoju dla dobra Polski Ludowej.

Jerzy Jastrzębski



ZAŁOGA NA DZIOBIE PRZYGOTOWANA DO PODEJŚCIA DO NABRZEŻA.

CHCESZ UZYSKAĆ WYNIKI W SPORCIE PAMIĘTAJ O CODZIENNEJ GIMNASTYCE PORANNEJ

Piłkarskie gry uzupełniające

Sezon piłkarski skończył się. Piłkarze schodzą z boisk.

Wśród zawodników obserwujemy przesyt piłki, niechętnie biorą oni udział w ćwiczeniach technicznych czy taktycznych a praca nad podniesieniem kondycji jest już niepotrzebna w obliczu nadchodzącej przerwy zimowej. Czy wobec tego rezygnujemy z wszelkich zorganizowanych zajęć na boisku? Nie. Sięgnijmy tylko do przyjemnej i interesującej formy, jaką są piłkarskie gry uzupełniające. Zabawy, ich charakter nie męczy zawodników, a wiele wprowadza urozmaicenia.

„Siatkówka piłkarska".

Boisko i siatka zawieszona jak do normalnej gry w piłkę siatkową. Gracze zamiast rękami muszą odbijać piłkę głową. Zaczęcie gry następuje przez podbicie piłki głową. Rozpoczynającemu zagrywkę, jeden z własnych graczy podrzuca piłkę ręką na głowę. Oczywiście piłka musi z zagrywki być podana bezpośrednio na połowę boiska przeciwników. Wszystkie inne przepisy gry są takie same jak w normalnej piłce siatkowej.



RYS 1

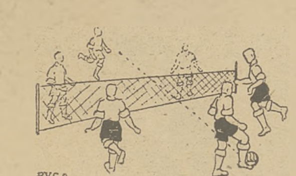
Słabszym zespołom zezwalamy na dowolną ilość podań czy podbić głową na swojej stronie boiska, ale w zespołach zaawansowanych wolno na własnej połowie wykonać tylko 3 podbicia piłki i to nie kolejno przez tego samego gracza. Zespoły do siatkówki piłkarskiej mogą liczyć od 2 do 6 zawodników, w zależności od czego zmniejszamy lub zwiększamy odpowiednio rozmiary boiska. W zespołach juniorów można nawet pozwolić na jedno zetknięcie się piłki z ziemią na własnym boisku, jeżeli piłka bez pomocy nóg, czy też rąk, znajdzie się w dalszym ciągu w grze. Punktację wprowadzamy nieco inną: pozostawiając oczywiście stratę piłki, przejścia graczy itd. 10 punktów = set. Do gry używamy piłki siatkowej, a nie normalnej, piłkarskiej.

„Tenis piłkarski"

Wymiary boiska mogą odpowiadać normalnym rozmiarom kortu tenisowego, ale rozpiętość ich jest uzależniona od warunków terenowych i od ilości grających. Dla drużyn liczących po 2 zawodników boisko nie powinno być większe niż 10x15 m. Boisko przedzielone jest po środku linią (linkę robimy najczęściej z powiązanych skakanek) lub siatką zawieszoną na wysokości normalnej siatki tennisowej (około 1 m). Serwujący staje raz z prawej, raz z lewej strony poza tylnią linią pola i podbiciem piłki nogą wprowadza piłkę w grę bezpośrednio na połowę boiska przeciwników. Piłkę wolno w grze podbijać nogami lub głową, bezpośrednio z powietrza lub po jednym odbiciu (po koźle). Punkty liczy się za udane przebicie piłki na stronę przeciwnika, tak aby nie mógł on jej odbić spowrotem. Za błędy uważa się:

1. zetknięcie się piłki na własnym polu więcej niż 1 raz z ziemią,
2. dotknięcie lub odbicie piłki od ziemi czy też otaczających przedmiotów (łącznie ze słupkami siatki) zanim przejdzie ona pole przeciwnika lub zetknie się z graczem drużyny przeciwników.
3. dotknięcie piłki ręką,
4. przejście piłki pod linką lub zatrzymanie się jej w siatce. Otarcie się piłki o linę czy też siatkę nie jest uważane za błąd, jeżeli przejdzie ona na połowę przeciwnika.
5. przy dotknięciu liny w czasie serwowania, rzut powtarza się, a przy ponownym zetknięciu się lub otarciu o linę — liczy się za błąd.

Na własnej stronie boiska, jeżeli drużyna liczy tylko 2 zawodników (debel) nie wolno podawać sobie piłki wewnątrz pola. Natomiast przy większej ilości graczy a co za tym idzie większych rozmiarach boiska dozwolone jest podanie pomiędzy partnerami. Punkty liczy się podobnie jak przy „siatkówce piłkarskiej", zachowując obowiązek zaliczania punktów zdobytych tylko w wypadku popełnienia błędu przez przeciwnika, po własnym serwowaniu. 10 zdobytych punktów stanowi seta.



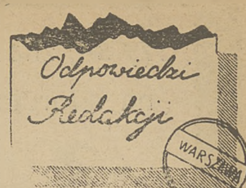
RYS 2

Odmiana I.

Boisko 10×5 m a więc po jednej stronie kwadrat 5×5 m. W tych wymiarach tak zwane single — a więc gra jeden przeciwko jednemu. Najczęściej spotykaną formą jest właśnie ta, pozwalająca na przeprowadzenie współzawodnictwa w drużynie przez wyłonienie zwycięzcy indywidualnego.

Nie mając siatki ani liny możemy „tenis" prowadzić w środkowym kole boiska piłkarskiego. Obwód tego koła, o średnicy 9 m daje granice pola gry. Linia środkowa dzieli wtedy pola przeciwników, zastępując jednocześnie siatkę. Wobec tego piłka zagrywana na połowę przeciwnika musi przejść przez linię górą a nie może być zagrana dołem, prowadzący grę instruktor rozstrzyga wtedy prawidłowość zagrania.

Tadeusz Foryś



Ob. ANDRZEJ SEDLACZEK, Poznań. Uderzenie, w czasie którego pękł naciąg rakiety, jest ważne i o ile piłka nie przeszła poza siatkę, przeciwnik zyskuje punkty. Po skończonej piłce gracz może zmienić rakietę. Gdyby nie posiadał rakiety zapasowej — musi dokończyć grę rakietą z pękniętym naciągiem, gdyby zaś nie mógł grać — przegrywa walkoverem.

Ob. STEFAN CHOJNACKI, Warszawa. O dokładne informacje w sprawie przepisów prosimy zwrócić się do Polskiego Związku Tenisowego, Warszawa, Wilcza 23.

Ob. EMIL KRET, Łańcut. Popularną Biblioteczkę Sportową Głównego Urzędu Kultury Fizycznej (wyd. „Prasa Wojskowa") omówimy w następnym numerze.

Ob. JERZY GOŁĘBNIAK, Poznań. Propozycję współpracy chętnie przyjmiemy. Pożądane materiały, wszystkich gałęzi sportu uprawianych w Polsce, ze szczególnym uwzględnieniem wartości wychowawczo-społecznych. Honorarium za artykuły drukowane wg stawek dziennikarskich

Ob. ZDZISŁAW BARTCZAK, Łódź. Zestawienie wyników spotkań międzynarodowych i tabele rekordów poda kalendarz „Sportowca" na rok 1950, który ukaże się w pierwszych dniach stycznia.

Ob. JERZY GRAB, Łódź. Zimowy trening lekkoatlety omówimy w najbliższym numerze.

Ob. WŁADYSŁAW RAKOWSKI, Jarosław. Żądane numery prześlemy po nadesłaniu 150 zł. Za miłe słowa dziękujemy.

Ob. JAN ALBRECHT, Sopot. Za miły list serdecznie dziękujemy.

Śmiało uczyńmy pierwszy krok...

PIERWSZY KROK....

Przypadek był przyczyną, dzięki której jedna z czołowych polskich florecistek rozpoczęła uprawiać szermierkę.

Przy wycieraniu naczynia wysunął się jej z rąk talerz.

Natychmiastowy refleks, błyskawiczny ruch ręki i talerz został uchwycony, nim jeszcze upadł na ziemię.

„Powinnaś uprawiać szermierkę, masz szybką decyzję" — powiedział wtedy jej mąż.

Przyszła reprezentantka Polski zapisała się wobec tego do klubu. Pierwszy krok na planszy szermierczej potwierdził błyskawiczny refleks. To też ćwiczy do dnia dzisiejszego... teraz już wraz ze swym synem, obiecującym juniorem PZS.

Dużo jest młodych, zdrowych kobiet, które chciały by uprawiać sport — ale... Od czego zacząć? Do kogo się zwrócić?

Jeśli jesteś młoda, masz zdrowe serce i mocne płuca, zgłaszasz się w Kole Sportowym swego zakładu pracy lub do Powiatowego Inspektoratu Kultury Fizycznej, by rozpocząć zaprawę do Odznaki Sprawności Fizycznej. Stając kolejno do wszystkich prób, objętych odznaką, masz możność zapoznania się z różnymi dyscyplinami sportu i dokonania wyboru tej dyscypliny, która najbardziej Ci odpowiada.

W tym sporcie możesz się doskonalić, nie zaniedbując corocznego odnawiania odznaki dla utrzymania wszechstronnego wyćwiczenia ciała.

Jeśli zasmakujesz w sporcie wyczynowym, zapiszesz się do klubu sportowego — a kto wie, czy któregoś dnia głośne zwycięstwo nie nagrodzi Twej pracy i systematycznego treningu.

Jeśli wiek lub stan zdrowia nie pozwalają Ci na intensywny wysiłek fizyczny, masz możność wyboru mniej forsownych, łatwiejszych form ćwiczeń. Znowu za pośrednictwem koła sportowego lub tego samego Inspektoratu Kultury Fizycznej zapisujesz się na kurs gimnastyczny, na lekcje pływania, siatkówkę czy łucznictwo — sport zdrowy, estetyczny i wymagający minimalnego wkładu sił fizycznych.

Ćwiczysz w miarę sił, dbając o to, by przemęczenie nie zniechęciło Cię i nie wpłynęło ujemnie na twoje samopoczucie.

Jest jeszcze jedna gałąź sportu, stosowna dla każdego wieku, niezależna od pory roku, nie wymagająca sprzętu, ani urządzeń i nie pociągająca za sobą specjalnych wydatków — to turystyka i wycieczki.

Trasę wycieczki możesz dobrać dowolnie, a czas dostosować do warunków. Możesz iść sama, w gronie rodziny lub w dobranym według woli towarzystwie. Rytmiczny, sprężysty krok, powietrze nasycone słońcem lub ostrym mrozem zimy, piękno otaczającego krajobrazu odświeżą Twój organizm i dodadzą nowych sił do czekającej Cię pracy.

A więc... nie spadający talerzyk, nie przypadek, a świadomy wybór niech zadecydują o Twoim pierwszym kroku na drodze sportowej.

Halina Rozwadowska.

Czy się znasz na sporcie

?

1. Jaki klub zdobył największą ilość tytułów mistrzowskich Polski w piłkę nożną i w jakich latach?

2. Kto z polskich zawodników jako pierwszy w historii naszego sportu zdobył medal olimpijski i w jakiej konkurencji?

3. Czy znasz komendy używane przez startera przy biegach: „na miejsca", „gotów" w języku rosyjskim, czeskim, francuskim?

4. Kto z łyżwiarzy nosi miano: „Nurmiego na lodzie"?

5. Ile razy i z kim nasza pływacka reprezentacja zwyciężyła w spotkaniach międzypaństwowych?

ODPOWIEDZI NA PYTANIA Z Nr 7.

1. W skład pięcioboju lekkoatletycznego (mężczyzn) wchodzą konkurencie: skok w dal rzut oszczepem, bieg 200 m, rzut dyskiem i bieg 1500 m.

W skład pięcioboju nowoczesnego: jazda konna w terenie (3000 m), szermierka, strzelanie z pistoletu na odległość 25 m pływanie 300 m stylem dowolnym, bieg na przełaj 4000 m.

2. O tytuł mistrza Polski w gimnastyce przyrządowe walczy się: a) na drążku b) poręczach, c) kółkach. d) koniu z łękami 1 e) w skokach przez konia, skrzyni lub kozł ł.

3. Pivot jest to kilkakrotny wykrok tą samą nogą w którymkolwiek kierunku, przy nieodrywaniu drugiej (pivotującej) od podłoża.

4 W rzucie dyskiem tyl ko Nina Dumbadze (ZSRR) rzuciła 50 m, osiągając wynik 53.25.

W rzucie oszczepem trzy miotaczki radzieckie uzyskały wyniki ponad 50 m: Smirnicka 53.41, Majuczaj 50,32, Anokina 50,20.

5. Spotkanie w piłkę nożną trwa dwa razy po 45 min., w koszykówkę dwa razy po 25 min., w hokeja na lodzie trzy razy po 15 min. i w szczypiorniaka dwa razy po 30 min.



ZDJĘCIE NAGRODZONE NA KONKURSIE FOTOGRAFICZNYM „SPORTOWCA". FOTOGRAFOWAŁ WITOLD ZARZYCKI.

Jerzy Kierst

RAZEM

Na lądach, gdzie przeszłość
runęła jak klęska —
my młodzi, my z pieśnią
słoneczną i męską —
W kopalni z kilofem
wśród czarnych odprysków,
gdzie w ostrzu stalowym
przyszłości drży iskra —

My razem, my razem
od Gdyni po Śląsk!
Do pracy! Dość marzeń!
Daj serce! Daj dłoń!
My w murach i w polu
od Odry po Bug,
by człowiek był wolny,
by wolny był lud!

W powietrzu — na
skrzydłach
łagodnych szybowców,
wysoko na skrzydłach
w zachwycie obłoków —
Na niebie, gdy biało
spadochron zakwita,
gdy serce i ciało
zawisa na linkach —

My razem, my razem
od Gdyni po Śląsk... itd.
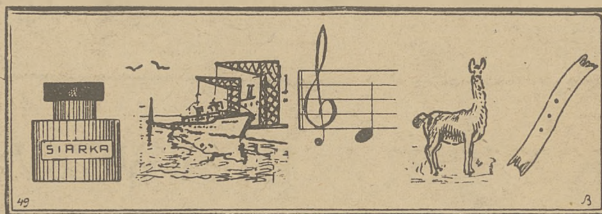
Na morzu, gdy Bałtyk
o burty trzepocze
i rzuca jak kwiaty
chłód piany na oczy.
Gdy w rękach jak z brązu
z wysiłkiem drży lina,
a mewy cień krąży
po wodnych szczelinach —

My razem, my razem
od Gdyni po Śląsk... itd.

ROZRYWKI UMYSŁOWE

1. REBUS

Z podanego rysunku odczytać trzywyrazowe rozwiązanie.



2. ARYTMOGRAF

Podane cyfry zastąpić odpowiednimi literami według podanego **klucza** pomocniczego i odczytać rozwiązanie.

1—2—3—4—3, 5—6—7—8—9—10—11—4—12—11—4, 8—1—9—2—13—5, 14—9, 3—10—11—15—16—3—3—4—12—11—7, 8—3—4—2—4—17—18—10, 9—19—2—9—20—21—18—10, 1—9—16—9—22—5.

KLUCZ POMOCNICZY:

8—9—10—7 = gatunek ptaka; z rzędu kraskowatych; 1—2—3—4—14 = przyimek; 6—11—12—5—13—7 = część godziny; 22—7—21—4—16 = imię męskie; 17—15—19—7 = jama ustna, usta (gwarowo); 13—9—20 = miejsce głębokie w rzece; 8—18—14 = pierwiastek chemiczny.

3. BILET WIZYTOWY

Z liter podanego biletu odczytać nazwisko i imię znakomitego sportowca polskiego.

WACŁAW Z. TOBYSZ

DYSK

Za rozwiązanie powyższych zadań Redakcja przeznacza do zlosowania wartościowe książki sportowe.

Rozwiązanie zadań należy przesyłać do dnia 14. XII. br. pod adresem Redakcji „Sportowca" z dopiskiem na kopercie „Rozrywki Umysłowe.

Za prawidłowe rozwiązanie zadań z Nr 6 nagrody książkowe otrzymali:

Piechowski Bohdan, Wrocław,
Leszczyński Waldemar, Płock,
Czarlińska Leontyna, Kraków,
Szafrański Radosław, Pabianice,
Kosieradzki Czesław, Biała Podl.,
Wiecierzyński Władysław Chorzów.
Barański Tadeusz, Poznań
Buchalski Jerzy, Toruń.

Nagrody wysyłamy pocztą Prosimy o potwierdzenie odbioru.

Warunki prenumeraty:
w prenumeracie indywidualnej:
miesięcznie 60 zł kwart. 170 zł, półrocz 340 zł, rocznie 680 zł;
w prenumeracie zbiorowej (ponad 10 egz.):
miesięcznie 50 zł, kwart 150 zł półrocz. 300 zł, rocznie 600 zł.
Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO 1-11-469

REDAGUJE KOLEGIUM REDAKCYJNE

D-06794

WYDAWCA — Główny Urząd Kultury Fizycznej
Redakcja — Warszawa Marszałkowska 58, tel. 82-616
Administracja — Warszawa, Al. Jerozolimskie 65
Tłoczono w Drukarni Wyd. »Prasa Wojskowa« w Łodzi